



## 何謂痛風？

### 關於痛風需要記住的要點

痛風是疼痛最為劇烈的一種關節炎。其病因是體內累積了過多的尿酸。尿酸累積可導致：

- 尖銳的尿酸結晶沉積在關節內，常常是在大腳趾的關節內
- 沉積的尿酸（被稱為痛風石）看起來像是皮下的包塊
- 腎臟內的尿酸結晶形成腎結石。

痛風發作的誘發因素可以是精神壓力較大的事件、酒精或藥物或其他疾病。早期發作時，即使沒有治療，通常也可在 3 至 10 天內好轉。下一次發作可能是在幾個月，甚至幾年之後。

## 痛風有哪些症狀？

許多人痛風第一次發作是在大腳趾。痛風發作時患者常常會從睡夢中被痛醒。大腳趾非常酸痛、發紅、發熱和腫脹。

痛風可導致：

- 疼痛
- 腫脹
- 發紅
- 發熱

- 關節僵直。
- 除了大腳趾，痛風還可累及：
  - 腳背
  - 腳踝
  - 足跟
  - 膝蓋
  - 腕部
  - 手指
  - 肘部

## 痛風的病因是什麼？

痛風是由於過多的尿酸在體內累積造成的。尿酸是一種名為嘌呤的物質分解而成。嘌呤存在於身體的所有組織。嘌呤也存在於許多食物，例如肝臟、乾豆莢和乾豌豆 和鯷魚。

正常情況下，尿酸會在血液中分解，經過腎臟，在尿液中排出體外。但是以下情況尿酸會在血液中累積：

- 身體產生的尿酸量增加。
- 腎臟無法去除足量的尿酸。
- 進食過多富含嘌呤的食物。

如果血液中的尿酸含量過高，則稱為高尿酸血症。有高尿酸血症的大多數人都不會發生痛風。但是如果體內有過多的尿酸結晶體形成，則可出現痛風。

如果您符合以下情況，則您出現痛風的可能性會加大：

- 有家人患有痛風
- 是男性
- 體重超重
- 飲酒太多
- 進食過多富含嘌呤的食物
- 酵素功能失常，使得身體難以分解嘌呤
- 接觸環境中的鉛
- 接受過器官移植
- 使用利尿劑、阿斯匹靈、環孢素或左旋多巴等藥物
- 服用維他命菸酸。

## 如何診斷痛風？

醫師會詢問您的症狀、病史和痛風家族史。痛風的體徵和症狀包括：

- 高尿酸血症（血液中的尿酸含量過高）
- 關節液中有尿酸結晶
- 急性關節炎發作一次以上
- 1 天之內發病的關節炎，造成關節腫脹、發紅和溫熱。
- 關節炎發作僅累及一處關節，通常是腳趾、腳踝或膝蓋。

為確診痛風，醫師可能會抽取發炎關節的液體檢體，查看有沒有與痛風相關的結晶體。

## 如何治療痛風？

### 如何治療痛風？

醫師使用藥物治療急性痛風發作，包括：

- 非類固醇類消炎藥（NSAIDs）
- 皮質類固醇類藥物，例如強體松
- 秋水仙鹼，急性發作後 12 小時內服用效果最佳。

有時醫師會開具處方，每日服用小劑量的非類固醇類消炎藥或秋水仙鹼，預防以後痛風發作。還有藥物可以降低血中尿酸含量。

### 患有痛風者可以做些什麼來保持身體健康？

您可以做一些事情來保持身體健康：

- 按照醫師處方服用藥物。
- 告知醫師您服用的所有藥物和維他命。
- 和醫師預約複診。
- 保持健康均衡的飲食。避免富含嘌呤的食物，而且要大量飲水。
- 定期鍛煉，保持健康的體重。詢問醫師如何安全減重。體重急速或大幅度下降可增加體內尿酸含量。

# 針對痛風正在做哪些研究？

## 針對痛風正在做哪些研究？

科學家正在研究：

- 哪些非類固醇類消炎藥治療痛風最有效
- 治療痛風的最佳藥物劑量
- 可以安全降低血中尿酸並緩解症狀的新藥物
- 可以抑制一種名為腫瘤壞死因子化學物質的新療法
- 可以在體內分解嘌呤的酵素
- 食物和某些維他命的作用
- 遺傳和環境因素的作用
- 參與急性痛風發作的細胞相互影響

科學家還在研究遺傳和環境因素在高尿酸血症和痛風中的作用。

**如需痛風和其他相關疾病的詳情，請垂詢：**

**如需肩部問題和其他相關疾病的詳情，請垂詢：**

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)

Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

□□ Bethesda, □MD□20892-3675

□□ □□□□□□ 電話：301-495-4484

□□ □□□□□□ 免付費電話：877-22-NIAMS (877-226-4267)

□□ □□□□□□ 聽力障礙者專線 (TTY)：301-565-2966

□□ □□□□□□ 傳真：301-718-6366

□ □□□□□□□ 電子郵件 [Info@mail.nih.gov](mailto:Info@mail.nih.gov)

□□ □□□□□□ [網址://www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov) □

## 供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們

包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局（U. S. Food and Drug Administration），免費電話號碼888-INFO-FDA（888-463-6332），或者訪問其官方網站：[www.fda.gov](http://www.fda.gov)。如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 [www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda)。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄。

## Related Information

[Cómo vivir con artritis: Información básica de salud para usted y su familia](#)

[Healthy Joints Matter: Kids' Fact Sheet](#)